**Çocuklarda Öfke Kontrolü**

 Öfke büyük küçük tüm insanların farklı doz ve sıklıkla hissettiği doğal, evrensel ve sağlıklı bir duygudur. Dünyaya gözümüzü ağlayarak açarız. Haykırma, bağırma ile oksijeni ciğerlerimize doldurarak yeni dünyaya alışmaya başlarız. Çocuklar aile ve çevre faktörlerine bağlı olarak öfke içeren duygu ve davranışlarını geliştirirler. Bebeklik döneminde karnı acıkınca, altı temizlenmeyince ağlayarak ihtiyacının karşılanmasını bekler. Temel güven ve sevginin oluştuğu ilk yıllarda tatmin edilmeyen çocuk değersiz, sevgisiz kişilik oluşumunun da adımlarını atar. Bu dönemde istek ve ihtiyaçlarının anne tarafından sevgi ve şefkatle karşılanması gereklidir. Sonraki dönemlerde ise artık bağımsızlaşması kendini gerçekleştirmesine, kendi becerilerini ortaya koymasına olanak verilmelidir. Öfke ve şiddetin nedenlerine baktığımızda arzularımızı veya ihtiyaçlarımızı engelleyen bir olay, nesne veya kişinin olması, haksızlığa uğrama, fiziksel ceza ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, ebeveyne bağımlı olma, tehditlere maruz kalma gibi faktörlerin ön planda olduğu görülmektedir. Evin paşası, prensesi konumunda isteklerinin anında yerine getirildiği, isteklerine hayır dendikten sonra pes edip evet dendiği, aynı duruma bazen evet bazen hayır dendiği sınırlarının belli olmadığı, kararları ebeveynin değil artık çocukların aldığı aile içi rollerinin karıştığı durumlara alışan çocuk, ev dışındaki arkadaş ve okul çevresinde aynı kabulü bulamayınca kabul ettirme yöntemi olarak öfke ve saldırganlığa başvurabilmektedir.

 **Öfke ve Şiddetin Nedenleri**

·         Çocuğun psikolojik ihtiyaçlarının yerine getirilmemesi

·         Çocuğun, ergenin yetiştiği aile, arkadaş, okul çevresinde yaşadığı olumsuz travmatik yaşantılar

·         Sosyo-ekonomik seviyenin düşük olması

·         Ailenin oyun sırasında zarar gören çocuğuna **“senin elin armut mu topluyor sende vursaydın.”, “iyi yapmışsın.”** yaklaşımıyla olumsuz davranışı pekiştirmesi

·         Saldırganlığın bir erkek özelliği olarak hoş görülmesi, desteklenmesi

·         Otorite figürü olarak babanın fiziksel ceza yaklaşımı, çaresizlik ve kısa süreli sonuç alma amaçlı annenin fiziksel ceza yaklaşımı veya aile içi şiddet uygulanması

·         Anne ya da babanın sorunlarını çözme yöntemini öfke ve saldırgan davranışlarla göstererek model olması

·         Okulda akranları tarafından istismar edilmek (aşağılanma, küçük düşürme, fiziksel taciz, dışlanmak, alay edilmek)

·         Okulda akademik başarı ve ilginin düşük olması

·         Öğretmen tarafından aşağılanma, küçük düşürme, sözlü ya da fiziksel cezalandırmalar

·         Parçalanmış aileler

·         Tutarsız disiplin

·         Nasıl davranacağını bilmeyen eğitimsiz aileler

·         Çocuk ve gençlerin denetim eksikliği

·         Düşük sosyal ilişki

·         Televizyon, sinema ve bilgisayar oyunlarındaki öfke ve şiddet unsurlarının kısa ve uzun sürede duygu, düşünce, tutum ve davranışlar üzerinde tetikleyici, hızlandırıcı ve özendirici etki

**Söz Konusu etkinin gelişmesi;**

**1.**        Çocuk ve ergenler, model alma ve sosyal öğrenme yolu ile izledikleri diyalogları, sözleri, tutum ve davranışları taklit eder, öğrenirler. Kahramanlarla özdeşerek onlar gibi davranmaya, onlar gibi var olmaya çalışırlar.

**2.**        Öfke, şiddet ve saldırganlığı bir problem çözme yöntemi, kendini ifade etme yolu olarak benimsemeye başlarlar.

**3.**        Öfke, şiddet ve saldırganlığa, ölüme, acıya duyarsızlaşmaya, bağışıklık kazanmaya başlarlar. Bu kavram, davranış ve görüntüler normalleşmeye ve kabul görmeye başlar. Acı çekenle empati kurma yetileri kaybolmaya başlar.

**4.**       Kızgınlık, öfke, kin, nefret, intikam duygularını daha yoğun hissetmeye ve yaşamaya ve dışa vurmaya başlarlar.

**5.**        Dünyayı ve yaşamı anlamaya ve öğrenmeye çalıştıkları bu gelişim dönemlerinde, iyiler-kötüler, kazananlar-kaybedenler olarak gerçekçi, işlevsel, rasyonel olmayan düşünce kalıplarını benimserler. Bu tür yayınların süresini arttırdıkça, doğru ve yanlışı, kurgu ile gerçeği, uygun ile uygunsuzu, olası ile imkansızı ayırmakta zorlanmaya başlarlar.

o    Araştırmalara göre, çocuk TV kanallarında yayınlanan program ve çizgi filmler saatte ortalama 20 şiddet eylemi içeriyor.

o     Günde 2 saatten fazla TV seyreden çocukların, evde, okulda, sınıfta ve sosyal ortamda daha fazla saldırgan tutum ve davranışlar sergilendiği saptanmıştır.

**Öfke ve Şiddet Kendini Nasıl Göstermektedir?**

·         Bağırmak

·         Ağlamak

·         Aşağılamak, küçük düşürmek

·         Küfür etmek, hakaret etmek

·         Konuşmayı reddetmek

·         Kin dolu dedikodu, yalan söylemek

·         Dövmek, saç çekmek, ısırmak, itmek

·         Rahatsız edici şakalar yapmak

·         İsim takmak

·         Sözlü tehdit etmek

·         Bir eşyayı fırlatıp atmak, tekmelemek

·         Kızdığının eşyalarına zarar vermek

 **Öfke ve Şiddetin Kontrolü**

Öfkeyi kendine ve başkasına zarar vermeden doğru ifade edebilme becerisine ”öfke kontrolü” denir. Öfke kontrolü duygusal, düşünsel ve davranışsal önlemlerle aile, okul ve toplumda sağlanabilir.

 **Ailelere Öneriler**

·         Çocuklara tutarlı ve sürekli ilgi ve sevgi göstermek

·         Çocukların bağımsız ve yeterli olmalarına, kendi becerilerini göstermelerine fırsat vermek ve desteklemek

·         Olumsuz duygu, davranış ile tepki vermemek. Vurmamak, küfür, hakaret, tehdit ile yaklaşmamak.

·         Çocuk, öfkeli davranışlar sergilemediğinde ona ilgi göstermek ve övmek

·         Çocuk, öfke nöbeti geçirmeye başladığında özel ilgi göstermemek. Öncesinde neyle meşgulsek o işe devam etmek

·         Çocuğa net bir şekilde öfkeli davranışlarına son vermesi gerektiğini söylemek. Öfkeli durumu daha da artmadan dikkatini dağıtmaya veya başka bir alana yönlendirmeye çalışmak.

·         Öfke nöbeti geçirdiği sırada çocuğun kendisine veya başkalarına zarar vermeyeceği güvenli bir ortamda tutulmasını sağlamak

·         Çocuğa öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu ve buna hakkı olduğunu söylemek. Ama bu yüzden konu ile ilgili fikrinin değişmeyeceğini ve öfkesi sona erdiğinde onun yanında olunacağını söylemek ve bu konuda kararlı durmak.

·         Sorunlarını birlikte tartışmak. Şiddete başvurma ve başvurmama durumlarının sonuçlarını tartışmak

·         Şiddet dışı durum ve ortamlara yönlendirmek

·         Eleştiri, Yargılama, Öğüt ve öneri de bulunmamak

·         Empati geliştirmesini sağlamak

·         Televizyon, film ve bilgisayar oyunlarını sınırlamak

 Kaynak:Davranış Bilimleri Enstitüsü